el Popular
Martes 1 de julio del 2025
Carlos Salinas Guerrero
S/ 1.00
www.elpopular.pe

SUJETO HABÍA LLEGADO DE PROVINCIA PARA PASAR UNOS DÍAS CON SUS SERES QUERIDOS

MATAN MINERO DELANTE DE SUS HIJOS

EDGAR BARRETO MALPARTIDA (VÍCTIMA)



- Estaba paseando con niños de 12 y 14 años y, de pronto, apareció un sicario y comenzó a dispararle.
- Familia dice que trabajador no tenía problemas, pero la Policía sospecha de ajuste de cuentas. PÁGINA 2



APUNTA A CRIMEN

- PNP investiga muerte de Castro y Vilcatoma recuerda otros casos similares. PÁG. 4

- Venezolano dice que 'Orejas' está al tanto de su amistad con Ana Siucho. PÁG. 8

"EDISON SABE TODO"

PADRE DE FAMILIA VINO DE TRABAJAR DE MINA PARA ESTAR CON LOS SUYOS



EDGAR BARRETO MALPARTIDA (VÍCTIMA)

Lo matan delante de sus hijos

TRABAJABA EN UN CAMPAMENTO MINERO.

✚ Sicario lo sorprendió cuando caminaba con sus menores hijos en Manchay.

✚ Sin decir palabra alguna le disparó tres veces y escapó en moto.





UNO DE LOS MENORES FUE CORRIENDO TRAS EL PISTOLERO.

Un padre de familia fue asesinado delante de sus dos menores hijos por un sicario que, sin mediar palabra alguna, le disparó cuando caminaba junto con sus niños en Manchay el fin de semana.

La víctima fue identificada como Edgar Barreto Malpartida, quien había regresado de su trabajo en un campamento minero en provincia para compartir tiempo con sus seres queridos el fin de semana, sin presagiar que el destino le era fatal. Cuando transitaba por la avenida Los Naranjos con calle 9, un sicario encapuchado bajó de una moto, se acercó a él y le disparó tres veces delante a sus hijos de 14 y 12 años.

IMÁGENES DE TERROR

Los menores quedaron en shock al ver a su padre tendido en el piso en un charco de sangre, mientras el sicario se daba a la fuga tras lograr su cometido. En las imágenes de las cámaras de seguridad de la zona se aprecia cuando el mayor de los hijos fue corriendo tras el criminal, pero a menos de una cuadra desistió de su persecución y regresó con su hermana para pedir ayuda de los vecinos con la finalidad de llevarlo al hospital, pero era tarde. Su padre había muerto en el acto.

El papá de Edgar Barreto, impactado por el violento asesinato de su hijo, pidió a la Policía justicia y que se encuentre al asesino del hombre que deja en la orfandad a dos menores de edad.

La familia de Edgar negó que haya estado metido en hechos ilícitos, menos tenía enemigos. Su vida lo dividía en trabajar en la mina y su casa. No tenía antecedentes, no debía ni dinero, ni tenía problemas con nadie.

Los agentes del orden especulan un posible ajuste de cuentas o venganza, debido a que la víctima laboraba en una mina y por la violenta que fue su muerte, ya que el sicario llegó para silenciarlo. Por eso, los investigadores no descartan que sería un tema de una venganza.

FORMABA BANDA CRIMINAL EN EL CALLAO

Futbolista del mal

DIFUSIÓN



SE LE HALLARON ARMAS DE FUEGO.

Anthony Quijano Quina (26) pasó de ser una promesa del fútbol nacional, cuyo pase estaba valorizado en 300 mil dólares, a formar parte de la banda criminal Los Chukis de Tiwinza, delincuentes que causan terror en el Callao.

Quijano fue intervenido por la Policía cuando fue identificado como presunto colaborador de este grupo de criminales. En su vivienda se refugió parte de la organización horas después del asesinato de Abraham Néstor Izaguirre. Las cámaras de seguridad permitieron reconstruir los movimientos antes del crimen y se supo que los sicarios se escondieron en el inmueble del ex futbolista.

Durante el allanamientos se hallaron armas de fuego, una pistola Glock modificada para disparar en ráfaga, cartuchos, droga y dispositivos móviles.

'CHARAPA' LOS AMENAZABA CON MACHETE

Causa terror en vecinos



FUE DENUNCIADO EN LA POLICÍA.

Los vecinos de Villa María del Triunfo están indignados porque la Policía dejó libre a 'Charapa', sujeto que con machete en mano amenazaba atacar a transeúntes y comerciantes afuera de un mercado.

El tipo fue denunciado ante los agentes del orden, siendo detenido ayer, pero solo por un corto tiempo y regresó a las calles sin explicación alguna, donde sigue amenazando a los ciudadanos. "Viene drogado, causa susto al público que no quiere venir a comprar temerosos a que sean atacados", dijo un comerciantes.

el Popular
Martes 1 de julio del 2025
Año 40 | Nº 14.949
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

RED DELINCUENCIAL PEDÍA CRÉDITOS CON EMPRESAS FALSAS

Roban $200 millones a BBVA con créditos ficticios

✚ Fiscalía y policía armaron operativo para atrapar a implicados, pero escaparon.



REDES

MUEVE LOGRARON ESCAPAR Y SOLO DETUVIERON A UNO.

Un escándalo por fraude remece el Banco BBVA Perú, entidad que fue estafada por casi 200 millones de dólares. En el fraude participaron empresarios, decenas de compañías fachada y hasta ex funcionarios del banco.

Según la investigación fiscal, los involucrados simularon operaciones legales para acceder a productos financieros como créditos, leasing o factoring, empleando documentación falsa y vínculos internos con trabajadores del propio banco.

Cuando la entidad bancaria iba a verificar los bienes de las empresas, para darle los millonarios préstamos, se dieron con la sorpresa de que una de las direcciones era una chanchería, otro una humilde casa, en otro caso un terreno.

SE FILTRÓ INFORMACIÓN

La Primera Fiscalía Penal Corporativa de Lima Sur desplegó un operativo conjunto con la Policía Nacional. El plan incluía allanamientos simultáneos y detenciones preliminares.

El pasado 23 de junio, desde la madrugada, la Fiscalía y la Policía allanaron en simultáneo 15 inmuebles de Lima y Chimbote. El objetivo era detener a diez personas clave en la organización. Pero solo se capturó a uno, nueve habían escapado debido al filtro de información que les advertía de las detenciones. En el teléfono móvil de uno de los detenidos, las autoridades hallaron mensajes con advertencias sobre el operativo, confirmando que los implicados fueron alertados con tiempo.



Todo era falso

Las empresas implicadas solicitaban productos financieros al banco utilizando estados financieros adulterados, contratos inexistentes y balances inflados.

EJECUTARON A CIUDADANO EN ANCÓN

Capturan a asesinos


TENÍAN UNA PISTOLA.

En tiempo récord, la Policía Nacional capturó a dos sujetos presuntos autores del asesinato de José Luis Peregrino Mateo, ocurrido la tarde del domingo en la asociación de vivienda Pampas de Piedras Gordas en Ancón.

Minutos después de registrarse el hecho criminal, y tras recibir información de testigos, un contingente de efectivos policiales motorizados inició la búsqueda en la zona logrando detener a Gian Pierre Ismael Galván Dolores (22) y Edwin Joel López Quinto (15).

Los detenidos tenían una pistola abastecida, que habría sido utilizada para la ejecución del crimen. Ambos fueron trasladados a la comisaría de Ancón, donde permanecen bajo custodia policial.

EN CORTO



PARTIDO DE FULBITO ACABÓ EN BALACERA

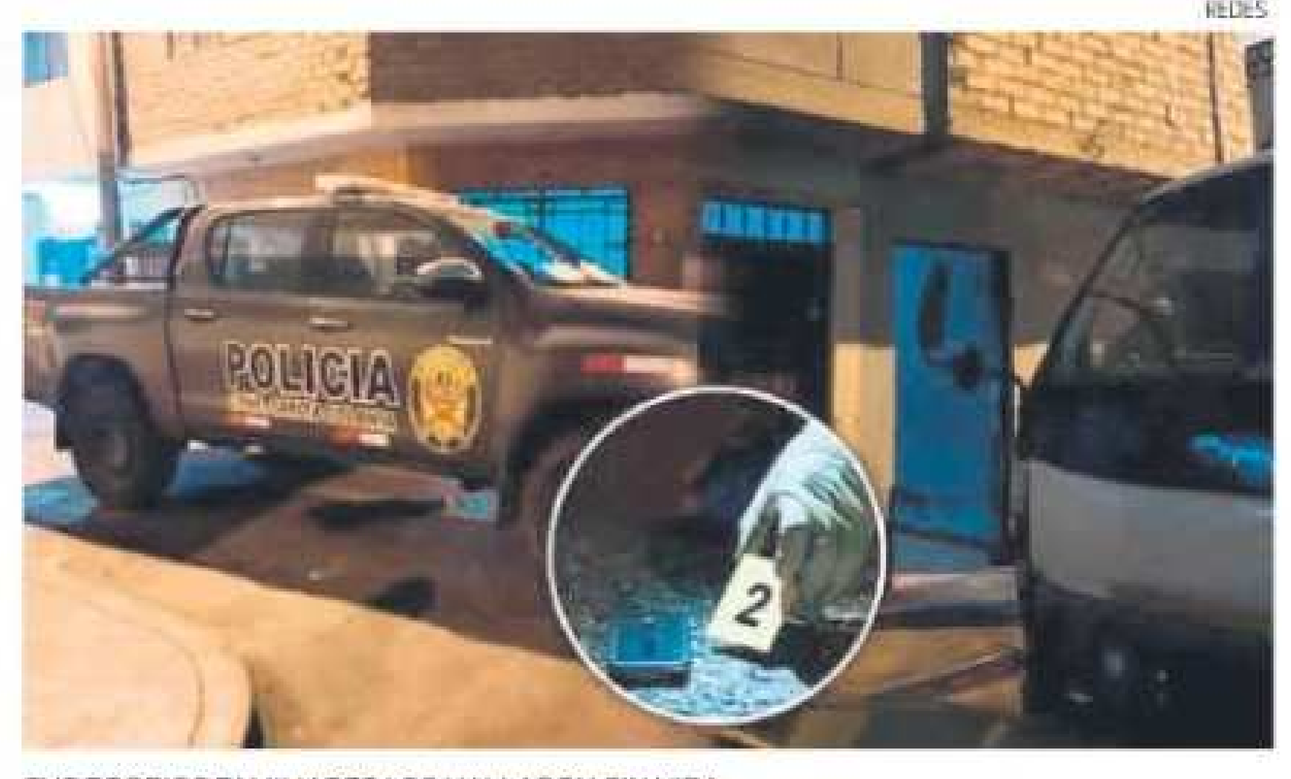
Un partido de fulbito acabó en balacera en una losa deportiva en Carabayllo. El incidente ocurrió durante un campeonato, cuando una discusión entre barras por el cobro de un penal terminó en un enfrentamiento a disparos que sembró el caos en la zona. Vecinos y asistentes huyeron rápidamente por temor a que una bala perdida alcanzara a alguien.



VECINOS CON PERRO ATRAPAN A LADRÓN

En un acto de justicia vecinal, un presunto delincuente fue golpeado por los moradores de Ate, tras ser acusado de robar un celular. Mientras agarraban a golpes al sujeto, un perro de la zona se unió al ataque, mordiéndole las piernas. El hombre, que intentó resistirse, quedó arrinconado por al menos 15 minutos, hasta que los serenos lo rescataron para llevarlo a la comisaría.

REDES



SUS PROPIOS FAMILIARES LOS HALLARON SIN VIDA.

DOS JÓVENES TENÍAN DISPAROS EN LA CABEZA

Fueron ejecutados dentro de su casa



El asesinato de dos jóvenes dentro de su propia casa conmocionó a los vecinos del asentamiento Juan Pablo II en el Callao, donde los policías de la comisaría Sarita Colonia investigan los motivos del crimen.

Adriano C. C. Colán (17) y Jesús David Echeverría Sarango (18) fueron hallados por sus propios familiares tendidos en el suelo, con varios disparos en la cabeza. Sus seres queridos los llevaron rápidamente al hospital Daniel Alcides Carrión, pero ya estaban sin signos vitales. El diagnóstico fue traumatismo craneoencefálico severo y shock hemorrágico por impactos de bala.

Según contaron los familiares, el fin de semana a las 10:00 de la noche escucharon varios disparos en la segunda planta de la casa, al subir se dieron con la terrible escena. Los jóvenes estaban ya sin vida.

MAL OLOR ALERTÓ A VECINOS

Hallan cuerpo calcinado


SERÍA UN GUARDIÁN.

El cuerpo calcinado de un hombre fue encontrado en un terreno en el barrio San José, generando alarma entre los vecinos, quienes aseguran que nunca habían vivido algo así. Según las primeras investigaciones, la víctima sería un guardián de 48 años que laboraba en ese mismo lugar.

Los vecinos dieron aviso a la Policía luego de percibir un fuerte olor que salía del predio. Agentes de investigación criminal llegaron al sitio y dieron con el cadáver completamente calcinado.

Los restos del hombre fueron trasladados a la morgue de la región para los análisis forenses que permitan confirmar su identidad y determinar las causas exactas de su muerte.

EN EL CASO DE JOSÉ MIGUEL CASTRO, CUYO CUERPO FUE HALLADO CON UN CORTE EN EL CUELLO

Policía sospecha de asesinato

✚ Vilcatoma tiene la misma conjetura y menciona otros casos similares con implicados en sobornos.

ARCHIVO



CASO DE JOSÉ MIGUEL CASTRO SIGUE TRAYENDO COLA Y SOSPECHA DE MÁS REVELACIONES.



La Policía Nacional designó un equipo de sus efectivos que ya están investigando el fallecimiento de José Miguel Castro, ex gerente de la municipalidad de Lima, de quien se sospecha pudo ser asesinado por su implicancia en el caso de los sobornos que la empresas Odebrecht y OAS habrían entregado a la ex alcaldesa Susana Villarán para el "No" a la revocatoria realizada en 2013.

Los agentes pasaron gran parte del lunes al interior del domicilio donde se halló sin vida al ex funcionario municipal. Fue la oportunidad también para volver a entrevistar al padre del acciso, Julio Castro Gómez, quien -se sabe- refirió que había visto a su hijo por última vez a la 1:00 de la madrugada del domingo y que horas después, antes del mediodía, Castro Gómez, encontró a su hijo tendido sin vida en el baño.

La Policía viene investigando dos posibles escenarios en cuanto a este caso, como son un crimen o suicidio, ya que José Miguel Castro fue encontrado degollado y dos cuchillos cerca de su cuerpo.

SANGRE Y ODEBRECHT

En tanto, la abogada, ex congresista y ex procuradora anticorrupción Yeni Vilcatoma se animó a decir que el país está viviendo un momento grave tras el fallecimiento, que ella considera "es un crimen", de José Miguel Castro, asociándolo a él a la empresa Odebrecht.

"El país tiene una historia de sangre en cuanto a la protección de testigos protegidos y colaboradores eficaces... Yo considero que es un asesinato", comenzó diciendo Vilcatoma en Hora Punta en Bethel Radio.

"Es conocido que en el Perú no es el primer asesinato, mucho menos sobre los cuestionamientos a Odebrecht. Esta empresa tuvo una obra, la carretera Chacas-San Luis, que es la obra más sobrevaluada por Odebrecht", refirió, recordando que tres personas en Áncash fueron asesinadas por este tema en 2010.

"Ahora vemos que existe otra muerte cuestionable en torno al señor Castro precisamente también sobre Odebrecht", manifestó Vilcatoma en referencia a las coimas que esta empresa habría entregado a Castro y a Susana Villarán.

Colaborador eficaz

Se sabe que Castro estaba buscando someterse al proceso de colaboración eficaz en la investigación que se sigue contra la ex alcaldesa de Lima, Susana Villarán, por presuntamente haber recibido aportes irregulares de las constructoras brasileñas Odebrecht y OAS.

ARCHIVO



FISCAL PÉREZ AFIRMA QUE SOLO ESTABA PREOCUPADO POR LOS PROCESOS.

PÉREZ AFIRMA NUNCA DIJO CORRÍA PELIGRO

Deceso de Castro "es bastante extraño"

De "bastante extraño", calificó el fiscal José Domingo Pérez, a cargo del caso Susana Villarán, el fallecimiento del aspirante a colaborador eficaz José Miguel Castro, quien fue hallado sin vida con un corte en el cuello en la vivienda de su padre, en Miraflores el domingo. "El martes pasado, personal de la Fiscalía se había reunido con él. No señaló ninguna situación de riesgo, amenaza o peligro a su vida. Sí se notó cierta preocupación por los procesos", acotó. "Es bastante extraño porque él estuvo en las oficinas de la Fiscalía y, obviamente, si él alertaba de alguna amenaza se hubieran tomado mayores precauciones y medidas de protección de las que ya se tenían con él", indicó.

ABOGADA CHANG SOBRE DECESO DE EX GERENTE

Sospecha de asesinato

ARCHIVO





AFIRMA QUE MUCHAS COSAS 'NO ENCAJAN' EN SUPUESTO SUICIDIO.

La abogada penalista Romy Chang hizo saber su opinión sobre la muerte de José Miguel Castro, colaborador eficaz en el caso Susana Villarán, señalando que es muy probable que haya sido 'asesinado', sobre todo porque el cuerpo sin vida del ex gerente municipal en la gestión de Susana Villarán presenta un corte en el cuello de 14 centímetros y fue hallado junto con dos cuchillos en el baño de su habitación. "Hay un montón de cosas raras que no encajan en un suicidio: se han encontrado dos cuchillos. Además, el corte en esa zona del cuerpo no es común para una persona que se quiere suicidar (...) Eso necesita una investigación", manifestó Chang en el programa Altavoz. También dijo que el juicio contra Villarán, que iniciará el 23 de setiembre, debería adelantarse tras la muerte de 'Budián'.

MARCO COTRINA



GANA POPULARIDAD PESE A INHABILITACIONES.

EL CONGRESO, SEGÚN ROSA MARÍA PALACIOS

Juega para Vizcarra

La periodista Rosa María Palacios consideró en su progra Sin Guión del último lunes, que el Congreso convirtió al ex presidente Martín Vizcarra en una figura victimizada ante la opinión pública. "¿Qué va a pasar con Vizcarra después? Esa es una de las preguntas que todo el mundo se ha hecho. Bueno, primero le impusieron algunas restricciones, ¿no? El juez le dijo: "No se acerque a las embajadas, no hable con funcionarios diplomáticos, no puede salir del país, tiene impedimento de salida", recordó. Aún así, "no van a impedir que siga haciendo campaña, para ira de sus adversarios". Según Palacios, es el Parlamento que inventó a la víctima Martín Vizcarra. ¿Quién lo convierte en víctima, a qué peruano lo inhabilitan tres veces? El Congreso", respondió.

ESTÁN EN RIESGO DE CAERSE Y OCASIONAR MÁS DE UNA TRAGEDIA

Mitad de colegios del país son una amenaza para escolares

✚ Se necesita S/165 millones para reconstruir más de 25 mil centros educativos.



DE MÁS DE UN MILLÓN DE ESCOLARES SUS VIDAS CORREN PELIGRO POR MALA INFRAESTRUCTURA DE COLEGIOS.

El 50% de los colegios a nivel nacional está en riesgo y necesita urgente reconstrucción, ya que pone en peligro la integridad de los miles de estudiantes, que en algunos casos, estudian en módulos improvisados.

Se supo que existen 55.425 instituciones educativas públicas que albergan a seis millones 430 mil estudiantes y la mitad de ellos recibe clases en locales en malas condiciones y deficientes.

Así lo dio a conocer Lucía Huamaní, representante del Programa Nacional de Infraestructura Educativa (Pronied) en Arequipa. Indicó que para reconstruir la infraestructura de esos planteles se necesita al menos 165 mil millones de soles.

"Son al menos un millón 300 mil los escolares que se encuentran en riesgo, al estudiar en infraestructuras inadecuadas", alertó Huamaní durante una sesión extraordinaria de la Comisión Especial Multipartidaria del Congreso.



Estudian en módulos

En algunas instituciones educativas se instalaron módulos prefabricados de manera temporal, pero debido a la falta de expediente técnico, estos módulos tienen hasta más de cinco años sin renovarse.

EN CORTO

SERÁ FERIADO EL LUNES 7 POR EL DÍA DEL MAESTRO

El Ministerio de Educación (Minedu) anunció que el lunes 7 de julio de 2025 será día no laborable para todos los maestros y auxiliares del país, en conmemoración del Día del Maestro. Este año, la fecha cae domingo, por lo que se trasladará el descanso al lunes, en reconocimiento a la valiosa labor que los docentes realizan en la formación de estudiantes de nivel básico, técnico productivo y superior del país. El Minedu comunica este cambio con anticipación para evitar sorpresas de última hora.

MINSA RECOLECTÓ 200 MIL UNIDADES EN ÚLTIMOS AÑOS

600 mil se beneficiaron con donación de sangre



CADA UNIDAD DE SANGRE PUEDE SALVAR HASTA TRES VIDAS.

El Ministerio de Salud informó haber conseguido más de 200 mil unidades de sangre en los últimos cinco años que se realizó la colecta en todo el país, logrando salvar la vida de más de 600 mil pacientes a nivel nacional. La recolección se hizo mediante la Dirección General de Donaciones, Trasplantes y Banco de Sangre (Digdot), y se implementó puntos de colecta de sangre en supermercados y centros comerciales. El Minsa indicó que mediante la donación voluntaria se abastece los bancos de sangre de los hospitales para ayudar a pacientes oncológicos, personas que sufrieron quemaduras, hemorragias, gestantes con partos complicados, trasplantados, entre otros. Pueden donar sangre las personas de 18 a 60 años, que pesen más de 50 kilos y gocen de buena salud.

SUNAT FISCALIZARÁ LAS TRANSACCIONES

Yape y Plin bajo la lupa



SUNAT FISCALIZA NEGOCIOS DEL PAÍS.

El incremento de la informalidad que ahora usa Yape y Plin, motivó que la Superintendencia Nacional de Aduanas y de Administración Tributaria (Sunat) inicie sus labores para fiscalizar las transacciones que se realicen por estos aplicativos. La finalidad de la Sunat es fiscalizar los movimientos realizados a través de estas plataformas con el objetivo de combatir la evasión tributaria y asegurar que todos los ingresos, incluso los digitales, sean debidamente declarados.

Según la Superintendencia, está lista para enfocarse en aquellos negocios cuyos ingresos superen los S/45.000 anuales y que no hayan realizado las declaraciones correspondientes por las transacciones.

EL HORROR VUELVE A SACUDIR MÉXICO POR CUENTA DEL CÁRTEL DE SINALOA

Hallan 20 cadáveres, algunos de ellos sin cabeza, en puente

✚ Las víctimas tenían además heridas de proyectiles de armas de fuego.

CULIACÁN. Los cadáveres de 20 hombres, cinco de ellos decapitados, fueron localizados en un puente en una carretera del estado mexicano de Sinaloa (noroeste), informó ayer la Fiscalía local. Cuatro cuerpos 'decapitados' estaban a la vista en el puente mientras que los 16 restantes, uno de ellos también sin cabeza, fueron localizados dentro de una camioneta, detalló la Fiscalía de este estado, sacudido por una ola de violencia ligada a las disputas internas del cártel de Sinaloa. Las autoridades localizaron cinco cabezas humanas dentro de una bolsa de plástico en el mismo lugar.



VIOLENCIA ALENTADA POR BANDAS DE NARCOTRAFICANTES ES DE NUNCA ACABAR.

Todos los cuerpos tenían además "indicios de heridas por proyectil de arma de fuego", según el reporte de la Fiscalía. Algunos medios locales indicaron que cuatro decapitados estaban colgados del puente de las piernas.

EN CORTO

FRANCIA PROHÍBE FUMAR EN PLAYAS Y PARQUES

PARÍS. Desde el domingo en Francia rige una nueva normativa que prohíbe fumar en determinados espacios públicos al aire libre. La medida fue anunciada por el Ministerio de Salud y afecta a playas durante la temporada estival, parques, jardines públicos y zonas de espera de transporte como paradas de autobús. Tampoco se podrá fumar a los alrededores de bibliotecas, instalaciones deportivas y centros escolares. Los ciudadanos que no cumplan la norma serán multados con 750 euros.

IRÁN HACE PEDIDO FORMAL ANTE LA ONU

Pide declarar agresores a Israel y EE.UU. por guerra



IRÁN PIENSA EXIGIR COMPENSACIONES ECONÓMICAS A ISRAEL Y ESTADOS UNIDOS.

TEHERÁN. Irán solicitó formalmente al Consejo de Seguridad de la ONU que declare a Israel y a Estados Unidos haber comenzado la agresión en el conflicto que estalló el 13 de junio. En una carta firmada por el canciller Abbas Araghchi, Teherán pide que ambos países asuman responsabilidad por los ataques y quede abierta la posibilidad de exigir compensaciones económicas por los daños.

El conflicto sumó 12 días de intensos bombardeos y cientos de víctimas. Según Irán, todo comenzó con un ataque de Israel para impedir, según Tel Aviv, que Teherán construya un arma nuclear. Irán reiteró que su programa nuclear tiene fines pacíficos.



"Marisol es doble cara, yo de lejos con ella". Yolanda Medina.

LE DECLARA LA GUERRA A MARISOL

Leslie Shaw

✚ Barbie de la cumbia molesta con norteña porque está a favor de compositor Carlos Rincón. ✚ Rubia no descarta ahora hacer dúo con Yolanda Medina, enemiga de la Farona de la cumbia.

Mario Palacios O.

Leslie Shaw está furiosa luego de ver a Marisol junto con Carlos Rincón, que la Barbie de la cumbia calificó como una traición. Por ello anunció que en breve lanzará un feat con Yolanda Medina, archienemiga de la Farona de la cumbia.

Este escándalo se originó cuando la semana pasada la intérprete de la *Escobita* estuvo en el set de Amor y fuego con el compositor de *Hay niveles*, con quien Leslie tiene una disputa por la autoría del tema. Y a la rubia no le gustó que la chiclayana no le haya dado la razón con su reclamo por la letra del tema que cantan juntas.

"Las veces que le he comprado el tema (a Rincón), él es el compositor, sus derechos son sus derechos", dijo Marisol, de esa forma dándole la razón a Rincón.

Ello ocasionó la furiosa respuesta de Leslie en sus redes sociales, quien publicó lo siguiente: "Un aplauso para esas envidiosas e hipócritas que se van a morir de la rabia cuando escuchen mi nueva canción en unos días".

JUNTO CON YOLANDA MEDINA

Ahí no quedó todo, anunció un nuevo tema junto con Yolanda Medina. Es más, recordó la vez que la líder de Alma Bella le cuestionó su amistad con Marisol.

"Tenía razón, Yolanda Medina al decirme que me he equivocado y que el tiempo le dio la razón", publicó la hoy cumbiambera.

Recordemos que cantante de cumbia Yolanda Medina, cuando se peleó con Marisol, nunca se refirió mal de Leslie Shaw. Todo lo contrario, destacó el talento de la Barbie de la cumbia en su momento. Incluso no descartó hacer una colaboración con ella.

"Leslie es una chica talentosa, eso no está en duda. Se ha dado cuenta que la cumbia es el género musical que gusta a los peruanos y ella canta muy bien. Además, tiene química con el público. ¿Si me gustaría cantar con ella?, claro, por qué no. Están de moda las colaboraciones y podría hacerlo con ella u otra cantante. Eso sí, ya depende de Leslie, yo estoy dispuesta siempre a hacer música", comentó hace unas semana Medina sobre el tema que grabarían con la intérprete de *Pendejerete* y *Hay niveles*.

Cuadra a Leslie Shaw

Gigi Mitre lamentó que Leslie Shaw termine su amistad con Marisol, todo porque no le dio la razón por el origen de la autoría del tema Hay niveles. "No parece que se moleste porque Marisol en ese tema puntual se inclinaba más por Carlos Rincón, además no habló mal de Leslie en ningún momento", dijo.

PAMELA FRANCO

CELEBRA CUMPLEAÑOS Y EXTRAÑA A CUEVA

✚ Cumbiambera celebra hoy 36 años.



Pamela Fraco apagará hoy 36 velitas, a diferencia del año pasado, que realizó un tonazo en el que estuvieron varias orquestas, en esta ocasión la cantante habría viajado a Ecuador para estar con su amado Christian Cueva.

Es que la cantante lo extraña, así lo hizo saber en su último concierto que ofreció el fin de semana en Chorrillos, donde preguntaba al público dónde estaba su cervecero.

"Te extraño mi amor, dónde está el cervecero...", dijo a viva voz la chimbotana mientras cantaba y el público coreaba el nombre de Christian Cueva, que hoy juega en el club Emelec de Ecuador.

Días atrás, cuado Aladino viajó para enrolarse en su nuevo club, Franco comentó: "La distancia no nos separará".

Por su parte, Janet Barboza comentó que esa relación estaría con los días contados por la distancia. (M.P.)

RODRIGO CUBA

CONFIRMA RECONCILIACIÓN

✚ Retomó relación con Ale Venturo.

Rodrigo Cuba oficializó su reconciliación con Ale Venturo, a poco más de tres meses de anunciar estar separados. Se dejaron ver juntos y sonrientes en una publicación del futbolista en Instagram.

Días antes la pareja fue captada saliendo de Cochinola, evento que se llevó a cabo el pasado 28 de junio en Chorrillos. Esto encendió las alarmas ante una posible reconciliación, que hoy el gato Cuba hace oficial. Recordemos que la pareja anunció su separación a fines de marzo último. (M.P.)



RODRIGO Y ALE VOLVIERON.

ELÍAS BRITO

"EDISON SABE DE MI VÍNCULO CON ANA SIUCHO"

✚ Empresario aclara su relación con esposa de Orejita Flores y dijo que estuvo con ella en momentos difíciles.

✚ Salen a la luz mensajes entre ellos.

Mario Palacios O.

El empresario Elías Brito habló del vínculo que tiene con Ana Siucho, aún esposa de Edinson Flores. Dijo que estuvo en momentos complicados con la médico. Es más, aclaró que Orejitas ya sabía de su amistad con la madre de sus hijas.

Ello después de que el fubolista anunciara su separación de su esposa, muchos sindicaron al empresario venezolano de partidor en la relación, por eso aclaró su situación con Ana Siucho. No habla de romance, pero no niega tener un acercamiento con ella.

"Sobre Ana, mantenemos una amistad, la cual es del conocimiento de Edison y está basada en empatía, el aprecio genuino y el acompañamiento en momentos complejos", indicó Brito en el comunicado que publicó en sus redes sociales.

La polémica surgió cuando Elías Brito, en un acto que muchos interpretaron como una muestra de afecto romántico, le dedicó la canción *Te doy mi amor* del grupo Bacanos a la doctora Ana Siucho en sus redes sociales.

EXPONEN SUS MENSAJES

Siucho también compartió el comunicado del empresario en sus redes sociales. Además, salieron a la luz mensajes entre la todavía esposa de Flores y el empresario venezolano. En ellas, Ana comenta una fotografía de Elías, a lo que él responde con insinuaciones de encuentros previos. Frases como "Te está esperando por aquí. Come back soon", "Se supone que el sábado nos íbamos a poner de acuerdo para ir en la semana a conversar. Peroooo...", y "Qué raro". Estos mensajes encendieron las alarmas sobre el inicio de su vínculo antes de la ruptura oficial con el futbolista.

De vacaciones

Mientras Orejita Flores anunciaba su separación, Ana Siucho disfruta de unas vacaciones junto con sus dos hijas, con quienes se le ve jugando. "Prometí cuidarlas y así será", posteó la todavía esposa del futbolista.



"Esta r
estaba
da, ya h
rumore
Rodrigo
Gonzále

uptura
canta-
abían
es".
ez.

Doctor RAJUELA

CON LAS ÚLTIMAS

Onelia Molina reveló seguir extrañando a Mario Irivarren, pese a que hayan terminado, lo tiene presente todavía. "Es difícil olvidar a una persona de la noche a la mañana. Yo vivo sola, nos veíamos a diario, era como una convivencia", dijo...

Janet Barboza no pierde tiempo y siempre está escueleando en temas de farándula a Valeria Piazza. "Debes informarte más sobre el tema", le dice en América Hoy...



Pilar Gasca no se cansa de gritar su amor por su maduro galán, con quien siempre postea imágenes en lugares paradisiacos...

Edwin Sierra salta en un pie de alegría porque su programa Qumbias y risas es número uno en su horario...



Melissa Klug dijo qué buena canción al tema El ex machito, que canta Yahaira Plasencia. La canción es una indirecta a Jefferson Farfán, en la que la salsera habla de lo que vivió con el ex futbolista cuando fueron pareja...

ADOLFO CHUIMAN

"QUIERO VOLVER A ACTUAR"

✚ Tiene dos proyectos, uno es con Efraín Aguilar y saldría por Latina.

Mario Palacios O.



Adolfo Chuiman no descarta volver a la actuación, tiene dos proyectos que lo traerían de regreso a la pantalla chica. El destacado actor dice que el público le pide volver a Al fondo hay sitio, pero esa etapa ya lo da por cerrada.

—¿Extrañas volver a trabajar en Al fondo hay sitio?

—Extraño a mis compañeros, pero es una etapa que se terminó, así como terminó para Mónica (Sánchez) y Magdyel (Ugaz).

—¿Qué le parece que hayan dejado la serie?

—Tendrán sus motivos, quizás otros proyectos o sintieron que era momento de irse. Yo decidí irme porque el trajín de las grabaciones es fuerte. Además, ahora el clima es complicado para salir a la calle.

—¿Ahora ves Al fondo hay sitio?

—La verdad es que no, cuando tengo tiempo hago zapping y lo veo un rato.

—¿Es cierto que Efraín Aguilar lo convocó para una nueva producción?

—Sí, Efraín me habló para un proyecto, pero también tengo otra propuesta.

—Ese proyecto sería para salir por Latina.

—Sí, pero no hay nada definido, tengo que reunirme con él nuevamente para ver si acepto la propuesta.

—Entonces pronto volverá a la televisión.

—Dios mediante sí, quiero seguir actuando. La gente en la calle me saluda y recuerda con cariño.

Contento por la Huequi

Adolfo Chuiman se mostró contento al saber que Vanessa Jerí ingresó a AFHS. "Es una chica talentosa, trabajamos en Mil oficios años atrás", dijo.



ACTOR TIENE GRAN AMISTAD CON LA CHILINDRINA EN LA VIDA REAL.

KIKO

"PREFIERO SER FELIZ Y NO ANDAR EN PLEITOS"

La llegada a la televisión de la serie biográfica de Chespirito, 'Chespirito: sin querer queriendo', causó mucha controversia entre los involucrados que ahí se retratan. Sin embargo, tanto Carlos Villagrán (Kiko) como María Antonieta de las Nieves (La Chilindrina) tuvieron reacciones diversas, pero coincidieron en que prefieren mantenerse al margen de las polémicas.

"Prefiero ser feliz que andar en pleitos, ni en dimes ni diretes a estas alturas de mi vida. Quiero estar tranquilo y sin tener pleitos con nadie", dijo el actor mexicano.

Por ello, y demostrando que pese a los años la amistad entre ambos sigue intacta, Kiko se reencontró con La Chilindrina, antes de partir a nuestro país para iniciar la temporada del Circo de Kiko.

"Si vuelvo a Perú es porque los peruanos me aman y me piden volver. Me siento querido cada vez que vengo a su país, esa buena vibra me llena", expresó emocionado Villagrán, quien con más de cinco décadas de carrera sigue despertando sonrisas, asegura que este espectáculo está pensado para reunir a todas las generaciones que crecieron con su personaje. Su circo se ubicará en el Mall Plaza Bellavista desde el 25 de julio, coincidiendo con las celebraciones de Fiestas Patrias. (M.P.)

ANAHÍ DE CÁRDENAS

CLIMA LE PASÓ FACTURA

La actriz la pasó mal después de dar a luz mediante cesárea a su primer hijo. Ella se quedó unos días más en la clínica debido a una afección pulmonar y tuvieron que nebulizarla el fin de semana.

"Cesárea con bronco espasmo. No lo recomiendo pecas, es muy extremo", publicó la actriz en sus redes sociales, donde aparece cuando le ponen oxígeno.

"Cada vez que toso siento que me descoso. Mis respetos para las cesareadas. El bebé está perfecto. Yo aparte del dolor, estoy bien. Ya me han nebulizado y poniendo corticoides a la vena", comentó Anahí, que en breve se irá a casa con su bebé. (M.P.)



SIGUE INTERNADA TRAS DAR A LUZ.



La agrupación Kimba Fá vuelve a los escenarios con una versión renovada de La Ciudad Suena, puesta en escena que transforma los sonidos cotidianos de Lima en una celebración de identidad, arte y resistencia. Se estrenará el 18 en el Teatro Municipal de Surco.

GUERRERO AVALA LLEGADA DEL VOLANTE A ALIANZA

Pone la cara por Peña

• Dice que su colega aportará calidad al equipo. • También pide otros refuerzos más.

Solo falta un detalle. En Alianza Lima están decididos a concretar el fichaje de Sergio Peña. Solo falta un detalle, ponerse de acuerdo con el actual equipo del volante peruano, el Paok de Grecia, para que el también seleccionado regrese al Perú y luzca de nuevo la camiseta blanquiazul, como ya sucedió hace más de una década.

Con el jugador, ya todo está acordado, aseguran en Matute. Si no pasa nada raro, Peña será jugador de Alianza en el Clausura.

En opinión de Paolo Guerrero, la llegada de Peña a Alianza es más que factible, tanto, que ayer se animó a darle la bienvenida anticipada.

"La calidad de Sergio Peña nadie la discute, y sería importante que así como llegue, también vengan otros refuerzos", comenzó diciendo el Depredador a la salida del complejo EGB de Lurín, donde Alianza entrenó ayer.

"Llegó Gaspar Gentile también que hoy (ayer) entrenó con mucha velocidad. Mientras lleguen refuerzos, el grupo se va a fortalecer. Si viene (Miguel) Araujo, en buena hora, porque como digo, si vienen refuerzos el equipo se va a fortalecer y vamos a poder competir mejor", añadió el también seleccionado.

MEJOR EN EL CLAUSURA

Guerrero también se aninó a hablar sobre la recta final del Apertura, que tiene a Alianza acechando al líder Universitario en espera que sufra una caída y el equipo de Gorosito acabe primero.

"La recta final es muy disputada por la pelea del título. Nosotros hacemos nuestro trabajo, Alianza debe ganar a donde vaya. Respecto a los otros equipos, nosotros tenemos que hacer nuestro trabajo. La hinchada de Alianza siempre está en todos los estadios y nos sentimos en casa en todos lados", refirió.

Lapadula en la mira del Bari



En medio de los rumores del supuesto interés de Universitario de Deportes por Gianluca Lapadula para el Clausura, ayer se supo a través del medio italiano Tutto Mercato, que el delantero italoperuano dejaría el Spezia en el que viene militando para firmar por el Bari también de la serie B del país de la bota. Es más, dice la publicación que el Bari ya habría iniciado conversaciones con el atacante para concretar su llegada a su plantel y con él intentar volver la próxima temporada a la serie A. "La directiva del Bari ha iniciado los primeros contactos con Gianluca Lapadula, quien actualmente juega en el Spezia tras su llegada del Cagliari en el mercado invernal", informa Tutto Mercato. En tanto, en la 'U', se habla de que van a seguir intentando convencer a Lapadula para que venga al Perú para ponerse la crema para el Clausura.

Autuori no firma llegada de Advíncula a SC



Los rumores sobre la probable vuelta de Luis Advíncula a Sporting Cristal ahora que Boca Juniors fue eliminado en el Mundial de Clubes y -dicen- se viene una 'limpia' en el pantel por parte de la directiva, no merecieron ni siquiera un comentario alentador por parte del entrenador celeste Paulo Autori. "Yo creo que Advíncula, ahora mismo con la edad que tiene (35 años), escuché en Brasil muchas veces que interesa a varios clubes y que no salía de Boca Juniors. Entonces, seguro que a cualquiera le gustaría contar con un jugador con su jerarquía, calidad, temperamento", refirió, pero no dio ninguna pista que pueda alentar la ilusión de los hinchas de Cristal. "Hablar de que quizás Román (Riquelme) ha hablado sobre la salida de Advíncula o esas cosas, no sé. Yo entiendo que ustedes se manejan así, pero nosotros no podemos", zanjó el DT.

PRENSA FRANCESA NO TIENE PIEDAD

Llueve críticas a Messi

Dice que 'Pulga' camina en la cancha y solo sus compañeros corren.



ACUSAN A MESSI DE FALTA DE COMPROMISO CON SU EQUIPO.

MIAMI. La eliminación del Inter Miami, con Lionel Messi en la cancha, tuvo gran repercusión en la prensa mundial, más aún en los medios franceses, ya que el 'verdugo' del equipo de la MLS fue el PSG, que de paso, puso en el centro de las críticas a la 'Pulga' y su pobre desempeño en la ocasión.

Es así que entre los comentarios más duros se puede mencionar al realizado por L'Équipe, medio deportivo más importante en tierras galas, que asegura que Messi se la pasó caminando en la cancha y mostró cero compromiso con su equipo.

"No es la primera vez que vemos a Lionel Messi caminar mientras los jugadores del PSG corren", se lee.

"La razón estuvo en el dominio parisino, la debilidad del mediocampo del Inter Miami y la apatía de la defensa del conjunto de Florida". añadió.

Por si fuera poco, en seguida publicó lo siguiente: "El argentino de 38 años transitó este cruce de octavos del Mundial de Clubes casi invisible, o más bien opacado por la superioridad del conjunto francés, que se mostró muy por encima del actual sexto de la Conferencia Este de la MLS.

TUVO PIEDAD

De su lado, Le Figaro también puso el foco en el capitán del equipo rosado.

"Mundial de Clubes: sin piedad con Messi, el PSG aplasta al Inter Miami y avanza a cuartos de final", fue el título que colocó en el artículo en el que refleja la derrota sin reparos del Inter Miami a manos de un PSG que tras el 4-0 de la primera parte, en la segunda bajó la carga y nada más dejó que el tiempo transcurriera hasta el final en un aparante acto de 'piedad' con el rival.

Otro jugador del Inter Miami, Luis Suárez, también recibió críticas. "Con un poco de magia, incluso a cámara lenta, Messi regresó al juego con un pase magnífico a Luis Suárez, cuya viveza no es su principal cualidad al final de su carrera", publicó.



Madrid choca con Juventus

MIAMI. El Real Madrid y la Juventus de Turín, dos históricos equipos europeos que se enfrentaron en 21 ocasiones, se miden hoy en Miami en un escenario original, el nuevo Mundial de Clubes, con el pase a cuartos en juego. Ambos equipos acudirán al encuentro en el Hard Rock Stadium, a las 14:00 horas (de Perú).



Monterrey por la hazaña

ATLANTA. Los Rayados de Monterrey buscarán hacer historia en el Mundial de Clubes cuando enfrenten hoy (20:00 horas de Perú) al Borussia Dortmund por el pase a los cuartos de final, en el Mercedes Benz Stadium. Ambas escuadras llegan al cotejo de manera invicta, tras la fase de grupos que vivieron.



EQUIPO BRASILEÑO ES EL SEGUNDO CUADRO DE ESE PAÍS EN CUARTOS.

ANTES CANO ABRIÓ EL 2-0 DEL FLUMINENSE

Hércules remató al Inter de Milán

CHARLOTTE. Un día después de que su clásico rival probara la lona en Estados Unidos, Fluminense protagonizó una de las grandes bombas del Mundial de Clubes al eliminar ayer al Inter de Milán (2-0) en los octavos de final. La sorprendente clasificación del club del barrio carioca de Laranjeiras instala a dos equipos de Brasil en la ronda de los ocho mejores, tras el pase de Palmeiras ante Botafogo (1-0) y la caída del Flamengo, gran adversario del Tricolor, ante Bayern de Múnich (4-2). El veterano delantero Germán Cano, de 37 años, mostró al mundo su famosa 'L' recién comenzado el duelo (3) entre brasileños e italianos con un cabezazo que se coló entre las piernas del portero suizo Yann Sommer, tras un centro del imperial atacante colombiano Jhon Arias, poniendo adelante 1-0 a Flumimense. Y en el descuento (90+3), en momentos en que el coloso de Italia amagaba con emparejar el pulso, el mediocampista Hércules provocó lágrimas y delirio en algunos de los pocos 'torcedores' en el Bank of America con un zurdazo cruzado inatajable para Sommer. Final 2-0, adiós Inter, hola cuartos.



LE SIGUE DURANDO LA BRONCA DE DERROTA CON ALIANZA.

RIBONETTO APUNTA A LOS ÁRBITROS

"Ayudan a rivales"

La derrota es un resultado que se puede dar en el fútbol, pero que deje dudas o sospechas, ahí está el detalle. El DT de FBC Melgar, Walter Ribonetto, no termina de creer que el 0-1 en contra de su equipo contra Alianza el sábado, haya sido justo. "Da bronca por la forma en la que se da. Te ganan de una manera en la que claramente ayudan a los rivales grandes. Nos cuesta mucho preparar un partido y perder así duele más", insistió en quejarse.

"Melgar fue superior, en el posicionamiento, en la presión, en la propuesta. Hay dos penales claros (a favor de Melgar) que nunca se revisaron", se quejó en dirección del árbitro Jordi Espinoza.

COCINA CON ARROZ ES EL COLECCIONABLE QUE ESTABAS ESPERANDO ¡NO TE LO PIERDAS!

Un clásico de clásicos: arroz a la cubana, mañana con el Popular



EL ARROZ A LA CUBANA ES UN PLATO INFALTABLE EN LA GASTRONOMÍA LATINOAMEERICANA.

Tu diario favorito **el Popular** siempre pensando en tu comodidad y bolsillo te trae este nuevo coleccionable de recetas fáciles, prácticas y económicas, **Cocina con arroz.**

Todos los días encontrarás dentro de tu diario una nueva lámina con una receta diferente para que puedas armar tu colección y variar el menú diario de tu hogar.

Además, estas recetas vienen con consejos y tips de profesionales que te serán de gran utilidad para elevar tus platos al siguiente nivel.

Lo mejor de todo, es que este coleccionable puede ser tu mejor herramienta para tu emprendimiento gastronómico y conquistar el paladar de tus clientes y conseguir nuevos.

UN CLÁSICO

El arroz a la cubana es un clásico de clásicos en nuestra gastronomía latinoamericana, su éxito está en la simplicidad de su preparación e ingredientes, no te pierdas la receta.



Reportero ciudadano

Manda tus denuncias, fotos y videos a nuestro WhatsApp: 941 000 000 y nos encargaremos de darlos a conocer para que las autoridades tomen nota y actúen como corresponde. Somos tu voz ante las injusticias. ¡Confía en tu diario favorito!

APRENDIENDO EN CASA

Períodos de América precolombina

Período Arcaico

EL DATO
Caral es el asentamiento urbano más destacado de todos los identificados en el Perú, perteneciente al período Arcaico Tardío (3000-1800 años a.C.). El más antiguo de América.



Empezó en el 8000 a.C. hasta el 1500 a.C. Aquí se produjeron grandes cambios climáticos, por lo tanto, los primeros hombres debieron adaptarse a un nuevo entorno. Los hielos desaparecieron y los mares crecieron. Los enormes animales se extinguieron. Los pobladores crearon cerámicos para guardar objetos, transportar y cocinar alimentos. El período arcaico se divide en:

El arcaico temprano: momento en el que las sociedades americanas entran en un proceso de conocimiento, comprensión y experimentación de la nueva realidad determinada por los cambios climáticos.

El arcaico intermedio: el desarrollo de los conocimientos agrícolas les permite a los seres humanos asentarse adoptando un sedentarismo definitivo.

El arcaico tardío: las sociedades pasan de formar bandas nómades o seminómades, a tribus sedentarias.





Período arcaico peruano: Caral

En la costa norte peruana floreció la civilización Caral. Se trata de la más antigua de América, pues su aparición se calcula entre los años 3000 y 2000 a.C., casi en simultáneo con las de Mesopotamia, Egipto, India y China.

La Civilización Caral logró un desarrollo precoz en completo aislamiento de otras poblaciones, pues Caral se adelantó en, por lo menos, 1800 años a las que habitaron en Mesoamérica.

A tener cuidado
Los alimentos ácidos reducen la acción de la enzima ptialina, que es básica para descomponer los almidones en glucosa. Por ejemplo, evita combinar avena con frutas como las fresas, naranja o piña.



El dato
Si sufres de gastritis crónica no tomes agua con limón.

Lo bueno de
Flor de Jamaica Aporta micronutrientes como el calcio, el hierro, la vitamina C, entre otros. Y tiene un alto su contenido de compuestos bioactivos.



LAS FRUTAS Y VERDURAS SIEMPRE SERÁN LAS MEJORES OPCIONES

Refuerza tu sistema inmune comiendo bien

Durante la temporada de frío es importante reforzar las defensas con buena alimentación.

Zoraida Peña H.

Época invernal y resfríos, gripes, enfermedades respiratorias a la orden del día. Para ello, es importante mantener el sistema inmune fuerte para poder combatir los virus de la temporada.

Una buena alimentación es fundamental para reforzarlo. Las frutas y verduras son especialmente importantes porque contienen vitamina C y otras sustancias antioxidantes como la quercetina o las antocianinas, esenciales para el funcionamiento del sistema inmunitario. También minerales como el magnesio, el zinc y el selenio que juegan un importante papel.



LAS ENSALADAS DE FRUTAS Y DE VERDURAS SON MÁS NECESARIAS EN INVIERNO.





Frutas y verduras como las arvejitas frescas, los nísperos, las vainitas, las fresas, las papas, la lechuga, la naranja o la col lombarda, son perfectas y lo más recomendable es acompañarlas con aquellos alimentos ricos en zinc como almendras, anacardos, maní, piñones, ajonjolí, calabaza, frejoles o pimentón.

Igualmente, incluir alimentos probióticos como yogur y chucrut, le dará más refuerzo al organismo.

Comer bien



Lic. Ángela Cornejo (*)

NUTRICIÓN Y ALIMENTOS FERMENTADOS

Los alimentos fermentados como el yogur, kéfir, chucrut, kombucha y miso son ricos en probióticos, microorganismos vivos que benefician la salud intestinal.

El consumo regular de estos alimentos mejora la digestión, fortalece el sistema inmune y favorece la absorción de nutrientes.

Además, estos ayudan a mantener el equilibrio de la microbiota intestinal, lo que se asocia con menor riesgo de enfermedades inflamatorias y mejor estado de ánimo.

Incluir alimentos fermentados en una dieta balanceada es una forma natural y efectiva de cuidar la salud desde el sistema digestivo hacia todo el organismo.

* Nutricionista
IG: @abcdnutricion

COLECCIÓN: 2
Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud.

Hígado a la chorrillana

INGREDIENTES
- 1/2 kg. de hígado de res.
- 2 cebollas medianas.
- Un ají amarillo chico.
- 3 tomates medianos.
- 3 papas.
- Una cdta. de ajo molido.
- Una cda. de ají amarillo molido.
- 2 cdas. de vinagre.
- Una cda. de culantro picado.
- Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN
Condimentar los filetes de hígado con vinagre, sal y pimienta, freír en aceite bien caliente, cortar en tiras y reservar. Aparte, freír ajo con ají amarillo, luego incorporara las cebollas y los tomates cortados en juliana, verter un chorrito de vinagre, ají amarillo en tiras, condimentar con sal y pimienta, mezclar y dejar cocinar a fuego medio. Incorporar los trozos de hígado, mezclar y rociar culantro. Sacar del fuego y servir con arroz graneado y papa sancochada.

Secreto del chef
Recuerda quitar siempre las pepas y venas del ají amarillo y lavarlo en agua con sal para quitarle lo picante.

TIPS

1 SALSA DE MANGO Y KION DIGESTIVA

Para ayudar a tener una buena digestión prepara esta salsa de mango (vitaminas A y C y fibra) y kion (antiinflamatorio): Tritura el mango hasta ser puré, mezcla con una cdta. de kion rallado, una cdta. de vinagre de manzana y un chorrito de agua. Acompaña con pollo, tofu u hojas verdes.



2 EVITA LA ANEMIA EN EL EMBARAZO

"Es vital que las gestantes sigan las indicaciones del médico, que suele recetar suplementos de hierro, vitaminas y ácido fólico. Detectar la anemia a tiempo y tratarla de manera adecuada marca una gran diferencia en el futuro desarrollo del niño", refirió el Dr. Álvaro Altamirano, pediatra y asesor de Elifarma.



3 PARA MEJORAR TU ESTADO DE ÁNIMO

Los alimentos con grasas buenas para el cerebro como el omega 3 son perfectos, ya que ayudan a estabilizar el ánimo. Entre estos tenemos: el pescado azul o algunas semillas. En concreto: salmón, caballa, sardinas, trucha. Semillas de chía y lino. Y también el aceite de oliva virgen extra.



Gaturro



Las 7 diferencias





Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

chiste

Papá, tengo una buena y una mala noticia.
—Empieza por la buena, dame una alegría anda...
—¡Las bolsas de aire de tu coche funcionan muy bien!

acertijo

Un hombre vive en el piso 10. Cada día sube al ascensor hasta la planta baja para ir al trabajo. Al volver, sube hasta el piso 7 en ascensor y camina los últimos 3 pisos. ¿Por qué?

Sudoku

					7	5	4	
8			3			7		
5	4	7	9		1	2		
4				1				9
	8		5			1		
	6	5		9	2	3		7
				6	3	8		2
6	1	8	2					
		3			4	9		6

¿Quién lo dijo?

"Sólo una cosa es clara: que la carne se llena de gusanos."


a) Nicanor Parra


b) Abraham Valdelomar

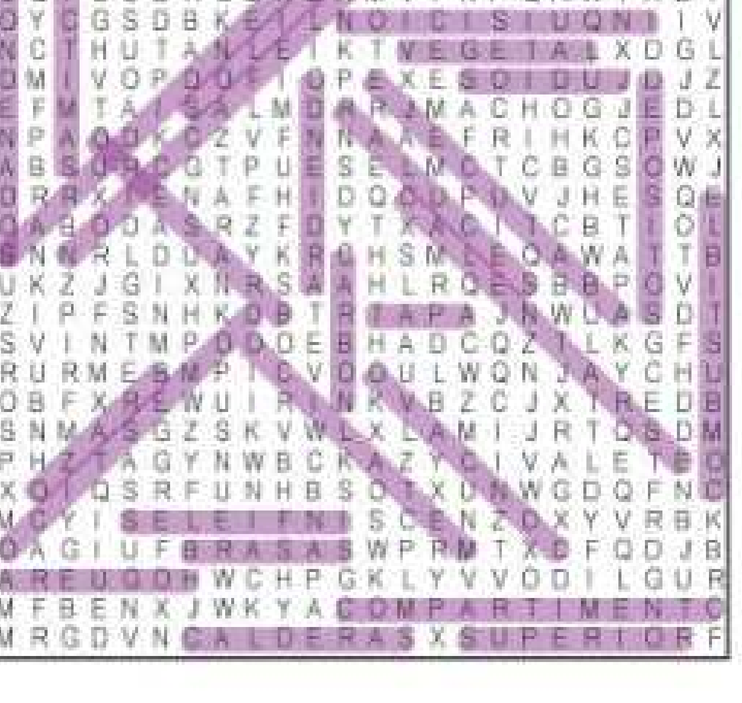

c) Vicente Huidobro

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer



9	4	2	7	3	5	1	6	8
8	5	3	9	1	6	4	2	7
7	6	1	4	2	8	9	3	5
1	9	8	5	6	3	2	7	4
3	2	5	1	7	4	8	9	6
4	7	6	2	8	9	5	1	3
5	3	4	6	9	1	7	8	2
2	8	9	3	5	7	6	4	1
6	1	7	8	4	2	3	5	9

El acertijo: No vuelve al precio original. Si el precio original es P, después del aumento del 10% es P+0.10P=1.10P. Luego, una disminución del 10% de este nuevo precio es 1.10P−0.10(1.10P)=1.10 P−0.11P=0.99P. El precio final es el 99% del precio original.

¿Quién lo dijo?:
Robert Frost.

Sopa de letras

I	X	G	T	E	J	C	C	S	A	H	Q	N	V	D	M	A	N	I	O	B	R	A	S
Y	W	Z	F	Y	O	N	M	R	I	A	S	E	D	A	D	I	V	I	T	C	A	B	C
L	S	H	E	M	H	F	T	Y	C	D	E	Q	I	R	J	X	G	A	E	P	W	S	N
Z	K	V	B	T	U	E	W	Q	A	M	D	M	A	P	O	K	S	V	I	J	G	R	P
F	B	A	E	E	F	H	Y	I	E	T	V	R	B	O	A	P	O	Y	O	Y	W	R	S
X	T	B	R	A	F	I	S	I	C	O	U	C	Q	A	W	U	X	D	F	T	O	J	Y
E	V	Z	C	B	L	I	K	M	Z	G	R	T	B	R	R	K	G	A	X	T	F	S	Y
S	A	T	I	P	Q	T	W	H	I	O	V	N	S	K	Q	C	U	T	E	G	O	S	B
E	O	W	Z	D	R	O	R	F	M	F	L	E	O	X	H	I	A	C	F	R	S	C	Z
S	M	A	Y	U	X	W	N	A	L	G	N	V	K	I	B	O	C	C	E	H	O	A	I
O	Y	O	C	K	D	O	E	X	N	O	B	P	U	T	C	I	W	I	I	N	I	G	X
P	Q	M	O	I	C	Z	W	X	I	S	P	J	C	R	O	C	N	E	J	O	A	R	A
E	T	P	Z	B	N	Q	D	C	P	E	P	G	F	N	U	E	U	U	W	B	N	I	Y
R	U	S	M	C	H	A	A	A	E	L	K	O	Q	L	G	X	N	R	O	R	A	E	I
A	B	K	B	J	Q	C	C	Y	C	M	O	I	R	N	V	T	S	U	T	A	W	D	S
T	Z	O	C	D	I	K	A	E	N	I	M	S	I	T	O	L	Y	I	Z	S	S	G	B
I	U	J	Q	N	V	S	U	M	M	R	R	I	I	P	E	O	W	I	A	K	N	Q	C
V	N	Y	U	Z	N	H	J	L	N	S	D	T	L	V	T	K	U	M	A	F	E	O	B
O	V	M	G	E	Y	R	X	J	I	D	Y	O	C	I	O	V	W	F	T	R	A	E	C
G	O	P	F	M	Z	C	Q	I	N	K	H	Q	G	E	T	S	L	D	K	V	A	J	U
C	B	E	S	O	D	A	S	I	V	O	R	P	M	I	L	A	N	M	Q	T	E	P	G
B	D	H	D	E	J	E	R	C	I	T	O	S	A	Z	U	E	R	F	R	S	G	T	E
H	J	M	A	S	A	C	I	N	C	E	T	O	N	R	O	T	N	E	S	D	P	U	E
G	M	I	L	O	G	I	S	T	I	C	A	C	Z	A	I	R	E	I	N	E	G	N	I

INGENIERIA MILITAR

- ☐ ACTIVIDADES
- ☐ APOYO
- ☐ ARTEFACTOS
- ☐ COMBATE
- ☐ COMUNICACIONES
- ☐ CONFIGURAR
- ☐ CONJUNTO
- ☐ CONSTRUCCIÓN
- ☐ DEFENSA
- ☐ EJÉRCITOS
- ☐ ELÉCTRICA
- ☐ EMBARCACIONES
- ☐ ENTORNO
- ☐ EXPLOSIVOS
- ☐ FÍSICO
- ☐ FUERZA
- ☐ IMPROVISADOS
- ☐ INGENIERÍA
- ☐ INGENIEROS
- ☐ LOGÍSTICA
- ☐ MANIOBRAS
- ☐ MECÁNICA
- ☐ MILITAR
- ☐ OBRAS
- ☐ OPERATIVO
- ☐ PROTECCIÓN
- ☐ TÉCNICAS
- ☐ TRANSPORTE

Consultorio sentimental

Se ha vuelto adicto a los videojuegos

JIMENA (32). Doctora Cora, nunca pensé que a mi edad tuviera problemas con mi pareja, un año mayor que yo, por el tema de los videojuegos.

Hace tres meses se compró un play station.

Claro que no me opuse a que lo hiciera porque también tiene derecho a darse un gusto.

Pero no creí que se convertiría en un adicto, desde que llega a casa del trabajo se abstrae en estos juegos, al punto que cuando le converso no me contesta.

Incluso, en las mañanas mientras toma desayuno aprovecha para jugar. En verdad, ya me preocupa esta situación porque hemos dejado de compartir como pareja.



RESPUESTA

Querida Jimena, los momentos para compartir en pareja son indispensables para llevar una relación. Conversa y explícale que no te sientes cómoda cómo está llevando el uso de los videojuegos, que a la larga puede empeorar más su adicción. Y si no consigues resultados, será mejor que vaya al psicólogo.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 972709222
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
Alguien intentará ejercer presión sobre ti, es el momento de mostrar más seguridad y no permitir el sometimiento. No acumules resentimientos, necesitas sanar heridas y aprender a perdonar.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Te estaría costando llegar a un acuerdo con tus compañeros, no pierdas la paciencia y lo conseguirás. En el amor, ha pasado el tiempo necesario para calmar emociones y aclarar malos entendidos.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
No le tengas temor a los cambios, aferrarte a lo mismo no te estaría permitiendo el crecimiento que deseas. Has llegado a dominar tus impulsos, esa persona volverá a darte una oportunidad.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Un asunto ajeno a tu labor podría cambiar tus ánimos y afectar tu rendimiento, no lo permitas. Empiezas a tomar distancia de alguien que ha demostrado inmadurez, será lo mejor.

LEO: 23 jul. 23 ago.
No dilates tanto esa decisión, es posible que pierdas una oportunidad por no definir a tiempo. Los argumentos de esa persona no te convencen del todo, seguirás mostrándote indiferente.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Te alejarás de algunas personas que no son de tu total confianza, el cambio será para bien. Te esforzarás por recuperar la atención de la persona que amas, tu constancia será necesaria.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Los conflictos no te permiten iniciar ese proyecto, tienes que unir lazos con tu entorno para avanzar. No permitas que los celos te hagan desdibujar la realidad, aprende a equilibrar tus emociones.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Aprende a ser más independiente. No te conviene quedar a la espera de apoyo para avanzar. Las dudas te están distanciando de la persona que amas, acércate y apuesta por el diálogo.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
A pesar del exceso de trabajo, tendrás la energía y los ánimos necesarios para culminar con todo. No le des la espalda a la persona que amas y busca un momento para aclarar malos entendidos.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Organízate y podrás manejar esa actividad laboral con la que te están comprometiendo. Después de las discusiones, buscarás la reconciliación con esa amistad que tanto aprecias.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Trabajarás con una persona experimentada y comprometida, habrá muy buenos resultados. En el amor, reprimir tus sentimientos podría hacer que tu pareja se distancie, no lo permitas.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Después de tanto tiempo encuentras la solución a ese problema que te complicó, todo empieza a organizarse. Te será difícil evadir a esa persona que desea conocerte, no pierdas la oportunidad.

ARGON
¡Y DALE...!
FLOR DE LIS (PL.)
URANIO
PONER, SITUAR
VANADIO, NITROGENO
AVALANCHA
YUNQUE DE PLATEROS
DEPARTAMENTO FRANCES
RIO DE SIBERIA
VOLCAN DE FILIPINAS
VASIJA PARA GUISAR
TITANIO
FRAZADA, COBERTOR
COLERA
AMERICIO
27 Y 22 DEL ABECE
TESLA
REAL ACADEMIA ESPAÑOLA
TANTALO
PLATA
ASI SEA
SIGMA
DIMINUTIVO DE EDUARDO
CHEMO ...SOLAR
FILM DE SPIELBERG
NOCION, CONCEPTO
VITOR DEPORTIVO
EJECUTA, EJERCE
BERILIO
COSO LIMEÑO
HEROE DE LA ENEIDA
INFUSION
GRUPO RELIGIOSO
GASA
VOCALES FUERTES
OREJA (INGL.)
IDOLO, DEIDAD
TRIPLICADA
REGLA DE DIBUJO
ASTATO
...VICTORIA ...MOLINA
PLANTIGRADO
CABALLO (INGL.)
UNA EMERY
QUEJIDO
CESPED (INGL.)
REUNE
DE PERSIA
NITROGENO, POTASIO
USADO COMO PURGANTE
ESTE, OESTE

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

Romero: una planta con poder antibiótico

Desde tiempos antiguos, el romero fue mucho más que un condimento aromático. Esta planta mediterránea, de hojas finas y aroma intenso, ganó fama en la herbolaria por sus efectos protectores sobre el cuerpo, en especial ante infecciones.

El romero contiene compuestos como el cineol, ácido rosmarínico y carnosol, que mostraron propiedades antimicrobianas frente a diversas bacterias y hongos. Su acción se observó tanto en estudios de laboratorio como en preparaciones tradicionales.

Una investigación destacada, realizada en 2011 por el Dr. M.B. Celiktas en la Universidad Ege (Turquía), demostró que el extracto de romero inhibió el crecimiento de bacterias como Staphylococcus aureus y Escherichia coli, dos de los agentes más comunes en infecciones respiratorias, urinarias y digestivas.

El romero también fue valorado por su capacidad para modular la inflamación, favorecer la circulación y estimular la respuesta inmunitaria. Eso lo convierte en un aliado en resfriados, dolor de garganta o congestión leve.

Una de las formas más accesibles de usarlo es en infusión: basta con hervir una cucharadita de hojas secas por taza de agua, dejar reposar unos minutos y beber. También se puede inhalar el vapor o aplicar compresas tibias con la infusión sobre zonas inflamadas.

En un mundo que busca alternativas responsables al uso excesivo de antibióticos sintéticos, plantas como el romero ofrecen caminos complementarios para fortalecer la salud sin agredir al cuerpo.

Además de actuar contra bacterias, estudios recientes señalaron su eficacia frente a hongos como Candida albicans. Esto lo convierte en una opción interesante para afecciones cutáneas o bucales de origen fúngico.

Tan común como potente, esta planta demuestra que a veces los remedios más eficaces están al alcance de la cocina o del jardín.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 8:30 a.m. por Radio Felicidad
Canal de YouTube: @BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

LONDRES. La Policía británica abrió ayer una investigación tras los comentarios contra Israel pronunciados el sábado por el dúo de rap Bob Vylan durante su actuación en el festival de Glastonbury.



Lotería publica premios equivocados

OSLO. La compañía estatal de lotería de Noruega se disculpó ayer ante 47 mil jugadores por haberles anunciado, por error, que habían ganado importantes sumas de dinero, debido a un fallo de conversión de divisas. Según explicó el grupo estatal Norsk Tipping, el pasado fin de semana la equivocación en el sorteo de Eurojackpot sucedió por un error de cálculo al pasar las cantidades en céntimos de euros a coronas noruegas. Los premios se multiplicaron por 100 en vez de dividirlos por 100, según el grupo.